

3日分の献立 (おまかせ) セット

ハッシュタグ「#3日分の献立セット」をつけて、SNS投稿してみてね。



今週のレシピは
フードスタイリスト
かわい あすか
河合 明日香さん

辻学園調理・製菓専門学校
卒業、調理師免許取得。生協の料理撮影や百貨店のカタログ撮影も手がける。

| | 品名 | 1日目 | 2日目 | 3日目 | 使用量 |
|----|------------------------------------|--------|------|--------|-------|
| 冷凍 | ふっくらしらす干し 3日目の使用量は前日から冷蔵庫に入れて解凍 | 1袋 | | 2袋 | 全量 |
| | ソースのいらないコク旨ハンバーグ | | 10個 | | 全量 |
| | 流水解凍 信州そば | | | 3食 | 全量 |
| 冷蔵 | 豚肉と養宜玉ねぎのスタミナ炒め | 1セット | | | 全量 |
| | 豆苗 | 1/2パック | | 1/2パック | 全量 |
| | 北海道パンプキンサラダ | | 2袋 | | 全量 |
| | ぶなしめじ | | 1袋 | | 全量 |
| | しいたけ | | | 1袋 | 全量 |
| | あい鴨スモーク | | | 2袋 | 全量 |
| | フリルレタス | 1/2袋 | 1/2袋 | | 全量 |
| 青果 | ミニトマト | | 1/3袋 | 2/3袋 | 全量 |
| | オクラ | | 1/2袋 | 1/2袋 | 全量 |
| | 白ねぎ 各日の使用量はお届けの量を1とした表記 | | 1/3 | 2/3 | 全量 |
| | きゅうり | | 1/2本 | 1/2本 | 1本 |
| 常温 | めんつゆ | 75ml | 75ml | 300ml | 450ml |

ご自宅で用意する調味料

・ごま油 ・サラダ油 ・塩 ・片栗粉 ・砂糖 ・酢

ご自宅で用意する食材

・卵(1個)

お忘れなく!

今回の
レシピを
評価してね!



スマホで
レシピを
CHECK!



●まずは「段取りメモ」をチェック

●電子レンジは600Wを使用

●青果物はお届けにばらつきがあるため、
使用量や調味料はお好みで調整ください。

メイン 豚肉と養宜玉ねぎの
スタミナ炒め 約10分

サブ しらすと豆苗の
中華スープ 10分

! サブはしらすを炒めることで香りを引き出しているの、ベースの味付けはめんつゆ1本で決まりますよ。



1日目
345kcal
(1人分)

『豚肉と養宜玉ねぎのスタミナ炒め』

材料

●豚肉と養宜玉ねぎのスタミナ炒め...1セット
・サラダ油.....大さじ1

作り方

①包材通りに調理する。

『しらすと豆苗の中華スープ』

材料

●ふっくらしらす干し.....1袋
●豆苗.....1/2パック
●フリルレタス.....1/2袋
・卵.....1個
・ごま油.....大さじ1
A ●めんつゆ.....75ml
・水.....600ml

作り方

①豆苗は根元を落として水洗いし、長さを4cmに切る。フリルレタスは食べやすい大きさに手でちぎる。
②鍋にごま油を中火で熱し、凍ったままのしらすを1分炒める。Aを入れて沸騰したら①を加え、中火のまま1分加熱する。溶き卵を流し入れてふんわり浮いてきたら火をとめる。

メイン
フライパン不要!
和風ハンバーグ

18分

サブ
パンプキンサラダ

3分

! メインのハンバーグは火を使わないので、暑い日の献立の味方です!



2日目

366kcal
(1人分)

段取りメモ

サブの①、メインの①で食材の下準備→メインを加熱している間に→サブを仕上げる→メインを仕上げる

『フライパン不要! 和風ハンバーグ』

材料

- ソースのいらないココ旨ハンバーグ... 10個
- 白ねぎ※... 1/3
- ぶなしめじ... 1袋
- オクラ... 1/2袋

- A
- めんつゆ... 75ml
 - 水... 220ml
 - 片栗粉... 小さじ2

※白ねぎの使用量はお届けの量を1とした表記。

作り方

- ①白ねぎは幅1mmの千切りにし、水(分量外)にさっとさらして水気を切る。ぶなしめじは小房に分ける。オクラはがくをむいて幅5mmの輪切りにする。
- ②耐熱皿に凍ったままのハンバーグを並べ、ラップをせずに電子レンジ(600W)で4分半加熱する。皿に盛り付ける。
- ③耐熱容器にA、ぶなしめじ、オクラを入れてよく混ぜてラップをし、電子レンジ(600W)で4分加熱する。よく混ぜて②にかけ、白ねぎを添える。



白ねぎは縦に切り込みを入れて開き、千切りにします。

『パンプキンサラダ』

材料

- 北海道パンプキンサラダ... 2袋
- ミニトマト... 1/3袋
- フリルレタス... 1/2袋
- きゅうり... 1/2本

作り方

- ①フリルレタスは食べやすい大きさに手でちぎる。きゅうりは幅3mmの輪切りにして、パンプキンサラダに混ぜ合わせる。
- ②器に①、ミニトマトを盛り付ける。

明日の下準備 >>> ふっくらしらす干し2袋は冷蔵庫に移して解凍しておく

メイン
鴨せいろ

20分

サブ
しらすと夏野菜の酢の物

8分

! メインは温かいつけつゆに鴨肉をつけることで脂が溶け出し、食べるたびに旨みが増していきますよ!



3日目

739kcal
(1人分)

段取りメモ

サブの①、メインの①で食材の下準備→サブを仕上げる→メインを仕上げる

『鴨せいろ』

材料

- 流水解凍 信州そば... 3食
- あい鴨スモーク... 2袋
- 白ねぎ※... 2/3
- 豆苗... 1/2パック
- しいたけ... 1袋

- A
- めんつゆ... 300ml
 - 水... 300ml

※白ねぎの使用量はお届けの量を1とした表記。

作り方

- ①白ねぎは長さを4cmに切る。豆苗は根元を落として水洗いし、長さを5cmに切る。しいたけは幅5mmのうす切りにする。鴨肉は食べやすい大きさに切る。
- ②フライパンに油をひかずに中火で熱し、白ねぎ、しいたけを時々裏返しながら3分焼く。Aを加えて沸騰したら中火のまま2分加熱する。豆苗を加えてさらに1分加熱し、器に盛り付ける。
- ③凍ったままのそばはザルに入れ、4分流水解凍して水気を切り、器に盛り付ける。鴨肉をトッピングし、②につけていただく。

『しらすと夏野菜の酢の物』

材料

- 前日解凍 ふっくらしらす干し... 2袋
- ミニトマト... 2/3袋
- オクラ... 1/2袋
- きゅうり... 1/2本
- 塩... 少々

- A
- 酢... 大さじ3
 - 砂糖... 大さじ1
 - 塩... 小さじ1/3

作り方

- ①オクラはがくをむいて塩をふり、板ずりしたら水洗いし、幅3cmの斜め切りにする。ラップに包んで電子レンジ(600W)で1分加熱する。ミニトマトは半分に切る。きゅうりは小さめのひと口大に切る。
- ②ボウルに解凍したしらす、①、Aを入れて和える。



オクラはへたと実の間のがくを一周むくと、へたとご食べられますよ。

8月4回 | 3人分